

2026
6月



イオンスポーツクラブ3 FIT浦和美園店

レッスンスケジュール

WEB予約 …WEB予約が必要です。(会員さま限定)

…受講場所自由レッスン(指定する場合があります)

…装飾照明使用クラス(使用しない場合があります)

…初心者向けレッスン

…変更箇所

…ポップ通知



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2
WEB予約 10:30-11:20 ヨガ 高木 ひろみ	10:10-10:20 タオル体操	WEB予約 10:30-11:20 ヨガ MAKO	10:10-10:20 カラダ目覚める体操 10:45-11:15 ピギナー筋トレ 溜瀧 定員15名	WEB予約 10:30-11:15 ピラティス 羽田	10:10-10:20 ラジオ体操 10:40-11:10 ポールストレッチ スタッフ 定員20名 WEB予約 11:30-12:15 THRIVE -スライブ- スタッフ	WEB予約 10:30-11:10 エアロ40 ベーシック 山岸 恵美子	10:30-11:15 ファイトウ tani	WEB予約 10:30-11:15 骨盤ビューティ Hitomi	10:30-11:00 美尻FIT スタッフ 定員15名			WEB予約 10:30-11:15 アイアンガーヨガ 奥田 由美	10:30-12:30 キッズスクール (キッズダンス)
11:45-12:35 パワーヨガ 高木 ひろみ	WEB予約 12:00-12:45 バレエ 中級 坂寄 優 定員26名	11:45-12:35 フラダンス 桑山 未来	11:45-12:35 アシュタンガヨガ MAKO	11:45-12:30 パワーカーディオ 三浦 剛 定員30名		11:30-12:20 ZUMBA 山岸 恵美子	11:45-12:25 ポールストレッチ スタッフ 定員20名	11:45-12:30 エアロ45ロ- Hitomi	11:30-12:20 WEB予約 11:30-12:20 バレエ 初級 矢嶋 美紗穂 定員26名 WEB予約 12:40-13:30 JAZZ 初級 矢嶋 美紗穂	11:30-12:15 エアロ30ソフト 金杉 智哉	11:30-12:15 オキシジェノ 牧野 風太	11:45-12:30 ファイドウ 葵	
13:00-13:50 フラダンス 桑山 未来	WEB予約 13:15-13:55 エアロ40 ベーシック 羽田	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki		13:00-13:45 ファイドウ 三浦 剛	13:30-14:00 コアシェイプ 岩田 奈緒美	12:45-13:15 イージーダイエット 溜瀧 定員30名	12:45-13:30 姿勢改善 ストレッチ 岩田 奈緒美 定員20名	13:00-13:30 イージーダイエット 岩田 奈緒美 定員30名	14:00-14:40 WEB予約 14:15-15:05 ポールストレッチ40 岩田 奈緒美 定員20名	12:45-13:30 週替わり 牧野 風太	13:25-14:10 WEB予約 13:25-14:10 代行表にてご案内	13:00-13:45 HIPHOP 初級 Miyuki	
14:15-15:00 ピラティス 羽田		14:15-14:45 エアロ30ソフト 金杉 智哉	15:00-15:45 エアロ45ミドル 金杉 智哉	14:15-15:00 オキシジェノ mai		13:45-14:30 ピラティス 小林 愛		14:15-15:05 フローミュージック ヨガ ASUMI	14:15-15:00 フラメンコ 阿部 未央子	1.3.5週目 X55 2.4週目 パワーカーディオ		14:15-15:00 HIPHOP 中級 Miyuki	
15:30-16:15 ZUMBA Hitomi	15:30-19:40 キッズスクール (キッズダンス) (チアダンス)	15:15-16:00 ヨガ ヒサヨ		15:30-20:05 キッズスクール (チアダンス) (空手)	15:20-16:05 ヨガ mai	15:15-16:00 BAILABAILA AKI			16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子		15:15-15:45 HOUSE 入門 YASUSHI		
16:30-18:30 キッズスクール (チアダンス)		16:30-18:45 キッズスクール (キッズダンス)	16:45-20:15 キッズスクール (バレエ) (キッズダンス)		16:40-18:50 キッズスクール (チアダンス)		16:15-17:00 姿勢改善ヨガ 矢嶋 典子	16:30-18:30 キッズスクール (KPOP)		16:15-17:00 HOUSE 初級 YASUSHI		16:45-17:30 HIPHOP 入門/初級 TSUBASA	
19:00-19:30 パワーカーディオ tani 定員30名		19:00-19:45 ファイドウ MIKU			19:00-19:45 エアロ45ミドル 工藤 兼一		17:30-18:15 バレエ 初級 塚本 晃司 定員26名		18:45-19:30 バレエ テクニック 塚本 晃司 定員26名	17:30-18:15 ファイドウ あき	18:30-19:15 WEB予約 18:30-19:15 KI-MAX あき 定員18名		17:45-18:15 ポールストレッチ 平田 理明 定員20名
20:00-20:45 BAILABAILA AKI	20:00-20:45 ファイドウ tani	20:15-21:00 X55 MIKU 定員30名		20:15-21:00 ステップ45 初中級 工藤 兼一 定員30名	20:15-21:00 オキシジェノ mai	20:15-21:00 HIPHOP 初級 Miyuki		20:05-20:50 WEB予約 20:05-20:50 ファイドウ RINO					

・WEB予約レッスンは3FITアプリ(右上QRコード)からご予約ください
 ・WEB予約レッスンの当日券配布はございません。該当レッスンの1週間前22:00から開始15分前までにWEB予約をしてご参加ください
 ・WEB予約レッスン以外の当日券はレッスン開始60分前から配布します
 ・足元のマーク付近で受講していただきますようお願い致します
 ・レッスン開始以降のスタジオ入退室はご遠慮ください